

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В. Щербак
Приказ от 14.05.2026 № 233



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ РУКОПАШНОГО БОЯ»**

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество учебных часов: 72 часа

Авторы-составители:
Скворцов А.В.,
тренер- преподаватель
Солодовникова И.В.,
методист

Тосно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы рукопашного боя» далее (Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступил в силу 01.04.2025г).;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями 24.12.2025г);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с 01.03.2021г. до 01.03.2027г.);
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно - спортивная;

Уровень освоения программы – стартовый.

Срок реализации программы – 1 год.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Отличительные особенности. Особенности рукопашного боя, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Адресат программы – Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 12 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа.

Максимальное количество часов – 72 часа.

Цель и задачи программы.

Основная цель программы – создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, посредством обучения основам рукопашного боя.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Основы рукопашного боя» являются:

Обучающие:

- обучить технике рукопашного боя;
- обучить технике выполнения нормативных требований.

Развивающие:

- развивать основные физические качества; быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- развивать двигательные навыки для успешного выполнения нормативных требований.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии на занятиях физической культурой и спортом;
- формировать культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявлять и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Планируемые результаты:

Предметные:

Обучающиеся:

- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;
- повысят уровень технической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- будут знать: гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- будут соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Личностные:

- развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

На стартовом этапе основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности. Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы. В группы принимаются все желающие дети от 6 до 12 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 15 человек. Основной формой организации деятельности является групповое занятие, а также работа в парах, тройках, малых группах. При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление группы на подгруппы по 5-8 человек. Форма обучения очная.

Необходимое материально-техническое обеспечение программы:

Отделение рукопашного боя, реализующее настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортивных сооружений:

- Спортивный зал 20х10 м.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Н п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Татами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем	Шт.	25
4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	40
5	Бандаж на пах	Шт.	40
6	Капа	Шт.	50
7	Тренажер	Шт.	1
8	Гантели	Шт.	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Лапы боксёрские	Шт.	15

10.	Щиты	Шт.	10
11.	Скакалки	Шт.	10
12.	Набивные мячи	Шт.	4

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.
3.	Фотоаппарат	1 шт.

Учебный план
Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	36	2	34	Наблюдение/ опрос
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	4	26	Наблюдение/ опрос
4.	Контрольно-переводные испытания (КПИ)	2	-	2	Наблюдение
	ИТОГО за год	72	10	62	

Утвержден

приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
на 2026/2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: _____

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Основы рукопашного боя»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество во учебных занятий (дней)	Режим занятий
				36	72	36	один раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как практически включает в себя технический арсенал целого ряда единоборств. При этом рукопашный бой - это комплексный вид, который состоит из двух туров соревнований:

- первый тур - демонстрация владения техникой, применяемой в стандартных ситуациях в бою с невооруженным и вооруженным противником;
- второй тур - поединки, в которых разрешается проводить контролируемые удары, броски, удержания, болевые и удушающие приемы в определенных положениях бойцов.

Техника первого тура представляет собой комбинацию приемов, применяемых в спортивных поединках по рукопашному бою, и приемов, запрещенных в поединках ввиду их травмоопасности, с добавлением приемов обезоруживания противника, добивания и конвоирования. Обязательное требование ко всем демонстрируемым приемам и действиям - контролируемость техники со страховкой атакующего контратакующим. Степень контакта при ударах и удушающих приемах - обозначение или ограниченный контакт (до первого признака эффективности).

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы рукопашного боя» являются:

Обучающие:

- обучить технике рукопашного боя;
- обучить технике выполнения нормативных требований;

Развивающие:

- развивать основные физические качества; быстроту, ловкость, силу, выносливость;
- обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- развивать двигательные навыки для успешного выполнения нормативных требований;

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- удовлетворять индивидуальные потребности обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии на занятиях физической культурой и спортом;
- формировать культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- выявлять и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами теоретических знаний и практических умений.

После прохождения программного материала обучающиеся:

Знают:

- основы техники рукопашного боя;
- технику безопасности на занятиях по рукопашному бою, гигиену, закаливание;
- режим тренировочных занятий и отдыха;
- оказание первой помощи при травмах;
- уход за инвентарем;
- основные средства восстановления.

Умеют:

- выполнять действия при беге и ходьбе, рационально использовать их в различных условиях;
- анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность;
- самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
- выполнять технические приемы по виду спорта.

Владеют навыками:

- основными техническими действиями рукопашного боя;
- выполняют продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости;
- умеют следить за частотой и глубиной дыхания.

Особенности первого года обучения:

На стартовом этапе основой является физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Содержание программы.

Раздел 1.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

На спортивно - оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в спортивно – оздоровительных группах знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Упражнения общеразвивающие, без предметов:

И.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

И.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;

И.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

И.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

И.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

И.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

И.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
И.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
И.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
Ходьба с поворотами на 180, 360°;
Ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

Бег с подниманием прямых ног вперед;
Бег с подниманием прямых ног назад;
Бег с поворотами на 360°;
Бег с поворотами на 360° прыжком;
Бег с прыжками в сторону;
Бег с прыжками вверх;
Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

И.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

И.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
И.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
И.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
И.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
И.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
И.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
И.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости:

Упражнения в равновесии:

И.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
То же, стоя на одной ноге;
Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
«Чехарда», фиксируя соскок;
Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;

То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

Упражнения со скакалкой:

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

Пробегаая после каждого вращения скакалки;

То же по сигналу;

То же, но через две-три скакалки;

То же в парах, в тройках и т.п.;

То же с поворотами между скакалок;

То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

Подскоки с ноги на ногу;

Один оборот - два прыжка;

То же на одной ноге;

Бег на месте.

Упражнения с набивным мячом:

Для рук:

Перебрасывание мяча из рук в руки;

Броски и ловля мяча:

Бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;

То же толчком мяча двумя руками;

Бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

То же, но ловля одной рукой.

Броски и ловля мяча в парах:

Бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

Бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

Бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- коленом;

- голенью;

Броски и ловля мяча:

- зажимая ногами - бросок перед собой;

- то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

наклоны с мячом вперед (руки вверх);

то же в стороны;

повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

из вися спиной к стене;

то же, прогнувшись;

из вися лицом к стене;

то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

то же, перехватывая руками до нижней рейку;
махи ногой в сторону, держась за рейку;
то же, но махи назад;
и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
то же прыжками;
из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
то же, не переступая ногами;
стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения в парах:

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
- сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- сидя на гимнастической скамейке, то же.

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- повороты в стороны, круговые движения головой;
- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;
- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

Команды сидят на скамейках, ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

то же, передвигаясь спиной вперед;

то же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

ручной мяч (по упрощенным правилам);

то же с набивным мячом;

«Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в рукопашном бою.

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары

изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом 1-е и 2-е номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке 1-го номера партнер делает шаг назад и наоборот, при этом имеет место постоянная смена дистанции и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами:

Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья вниз-наружу и шагом назад.

Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правого предплечья вверх, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья вверх.

Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.

Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого предплечья наружу.

Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого предплечья вниз.

Ложные прямые удары левой рукой.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого предплечья внутрь, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого предплечья вниз-внутрь и шагом назад.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита подставкой левого предплечья вниз-внутрь с шагом левой ногой влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.

Прямой удар ребром стопы левой ноги в туловище и защита отбивом левым предплечьем вниз-вправо.

Прямой удар ребром стопы правой ноги в туловище, защита отбивом правым предплечьем вниз-влево.

Прямой удар правой рукой в туловище, защита отбивом правым предплечьем наружу.

Боковые удары руками и ногами:

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

Боковой удар ногой в туловище.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

Боковой удар левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в голову.

Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.

Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья с контратакой боковым правым в голову.

Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.

Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой предплечий и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.

Контратака двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.

Атака двумя боковыми ударами левой-правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу:

Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.

Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.

Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.

Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака снизу левой в голову.

Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левого предплечья.

Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака снизу правой в голову.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами (левой - правой) снизу в туловище.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий.

Атака двумя ударами руками (правой - левой) снизу в голову, защита подставками предплечий и контратака двумя ударами руками (левой-правой) снизу в голову.

Ближний бой:

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками, защит от них, способов входа в ближний бой и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:

подставка левого (правого) локтя;

остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

остановка удара наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;

остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.

Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:

отклонение туловища назад;

подставка правой ладони;

подставка левой ладони;

остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

«нырок»;

«отскок»

комбинированная защита;

приседание;

остановка;

отклонение назад;

сближение

Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

комбинированная защита;

приседание;

отклонение назад;

выпад вперед - в сторону за бьющую руку

Комбинации из двух ударов руками в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

снизу левой, правой в туловище;

снизу правой, левой в туловище;

боковые левой, правой в голову;

боковые правой, левой в голову;

снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;

короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
короткий прямой правой в голову, снизу левой в голову;
снизу правой в голову, боковой левой в голову;
боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

Защита руками изнутри.

Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище;

Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Имитационные упражнения с набивным мячом:

для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;

для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);

для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

удар пяткой по лежащему мячу;

удар голенью по падающему мячу;

для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);

для совершенствования броска прогибом:

встать на мост, упираясь мячом в ковер;

бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.

Игры для отработки техники:

«Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;

перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);

борьба на руках лежа на животе;

то же, стоя на колене (локти упираются в колени);

перетягивание каната сидя;

то же командами по 4-5 человек;

перетягивание каната стоя;

то же, сидя; то же, лежа;

борьба за захват ноги.

Раздел 4.

Контрольно-переводные испытания.

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по физической подготовке.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности

каждого обучающегося. Результат определяется по системе подсчета выполненных обязательных заданий (упражнений). В зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени.

Комплекс контрольных упражнений включает следующие тесты:

- бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов; в каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок; приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- челночный бег 3 x 10 м выполняется с максимальной скоростью; обучающийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);
- подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах; подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины; каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.; запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз; и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона; время фиксируется с точностью до 0,1 сек.;
- поднятие туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты; разрешается использование спортивных матов; поднятие засчитывается, когда спина, обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены;
- Комплексно-спортивные упражнения (КСУ 30 x 30 сек.) 30 сек. - поднятие туловища из положения лежа, колени согнуты, поднятие засчитывается, когда спина, обучающегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены. По истечении 30 с. по команде тренера «ХОП» обучающийся быстро переворачивается и принимает и.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.; секундомер при этом не выключается и общий счёт выполненных упражнений продолжается. Обучающийся в течение 30 с. выполняет данное упражнение при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Календарно-тематический план

На 20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы рукопашного боя».

Группа № ____

Расписание: _____

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Теоретическая подготовка. ОФП. Общеразвивающие упражнения	2	Теория Теория	Наблюдение		
2.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения в ходьбе, беге.	2	Теория Практика	Наблюдение		
3.	СФП. Боковые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Практика Практика	Наблюдение		
4.	СФП. Удары руками снизу. Ближний бой. ОФП. Совершенствование ловкости.	2	Практика Практика	Наблюдение		
5.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Метание и ловля.	2	Практика Практика	Наблюдение		
6.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Поднимание и переноска груза.	2	Практика Теория	Наблюдение		
7.	СФП. Имитационные упражнения. ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой.	2	Практика Практика	Наблюдение		
8.	СФП. Упражнения в положении на мосту. ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Теория Практика	Наблюдение		
9.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Практика Практика	Наблюдение		

10.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Теория Практика	Наблюдение		
11.	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика Практика	Наблюдение		
12.	СФП. Удары руками снизу. ОФП. Упражнения в парах	2	Практика Практика	Наблюдение		
13.	СФП. Ближний бой. ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика Теория	Наблюдение		
14.	СФП. ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Практика Практика	Наблюдение		
15.	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	2	Теория	Наблюдение		
16.	СФП. Упражнения для самостраховки при падении. ОФП. Игры и эстафеты	2	Теория Практика	Наблюдение		
17.	СФП. Имитационные упражнения с набивным мячом. ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов.	2	Практика Теория	Наблюдение		
18.	СФП. Упражнения в положении на мосту. ОФП. Упражнения в ходьбе, в беге	2	Практика Практика	Наблюдение		
19.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика Практика	Наблюдение		
20.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения для совершенствования гибкости	2	Практика Теория	Наблюдение		
21.	СФП. Боковые удары руками и ногами. ОФП. Совершенствование ловкости	2	Практика Теория	Наблюдение		
22.	СФП. Ближний бой. ОФП. Упражнения в метании и ловле	2	Практика Практика	Наблюдение		
23.	ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	2	Практика	Наблюдение		

24.	Теоретическая подготовка ОФП. Упражнения для укрепления мышц и связок шеи	2	Теория Практика	Наблюдение		
25.	СФП. Удары руками снизу. ОФП. Прыжки, упражнения со скакалкой	2	Практика Практика	Наблюдение		
26.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Упражнения с набивным мячом	2	Теория Практика	Наблюдение		
27.	СФП. Упражнения для страховки при падении. ОФП. Упражнения на гимнастической стенке	2	Практика Практика	Наблюдение		
28.	СФП. Упражнения в положении на мосту. ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке	2	Практика Практика	Наблюдение		
29.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Упражнения с гантелями	2	Практика Практика	Наблюдение		
30.	СФП. Одиночные прямые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения в парах	2	Практика Практика	Наблюдение		
31.	СФП. Боковые удары руками и ногами. ОФП. Упражнения на реакцию	2	Практика Практика	Наблюдение		
32.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Укрепление мышц связок шеи	2	Практика Практика	Наблюдение		
33.	СФП. Удары руками снизу. ОФП. Игры и эстафеты	2	Практика Практика	Наблюдение		
34.	СФП. Игры для отработки тактики. ОФП. Упражнения общеразвивающие, без предметов	2	Практика Практика	Наблюдение		
35.	СФП. Упражнения для страховки при падении. ОФП. Упражнения в ходьбе, беге	2	Практика Практика	Наблюдение		
36.	СФП. Упражнения в положении на мосту. ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки	2	Практика Практика	Наблюдение		

Оценочные и методические материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Так как в группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Контрольно – переводные нормативы для обучающихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6.6 с	не более 7 с
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 19 с	не более 19 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	10 мин	8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 2 раз	-
	Подъем туловища в положении лёжа	не менее 10 раз	не менее 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 90 см	не менее 80 см

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы рукопашного боя»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
202_/202_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы рукопашного боя»

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметны е	Личностны е		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

**Формы и методы, используемые при изучении
основных разделов программы**

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Учебное занятие	Словесный Наглядный	Видеоматериалы	Опрос
2	Общесфизическая подготовка	Учебное занятие Круговая тренировка	Наглядный Фронтальный	Набивные мячи Кубики Барьеры	Подвижные игры
3	Специальная физическая подготовка	Учебное занятие Соревнование	Повторный Сопряженный	Барьеры Резиновые жгуты	Игры-эстафеты Соревнования
4.	Контрольно- переводные нормативы	Учебное занятие Соревнование	Словесный Соревнователь ный	Набивные мячи Кубики Г/скамейки	Соревнования

Список информационных источников.

1. Акопян А. О., Новиков А.А. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 1995 г. Т.1. - М.,1996. - С. 21-31.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автор канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Бурцев Г.А. Рукопашный бой. - М., 1994. - 206 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
6. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543 с.
8. Найденов М.И. Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. - Г., ГВИ ПВ ФСБРФ, 2003. -120 с.
9. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2003.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 863 с. - (Профессия - тренер).
11. Севостьянов В.М. и др. Рукопашный бой (история развития, техника и тактика). - М.: Дата Стром, 1991. - 190 с.
12. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автор канд. пед. наук. - М., 1997. - 27 с.
13. Чихачев Ю. Т. Рукопашный бой. - Воениздателство, 1979. - 86 с.
14. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001. - 40 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

Перечень интернет ресурсов

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация рукопашного боя

<http://www.ofrb.ru/>